



酢を活用した減塩レシピ

『減塩したいけれど、味が物足りなくなるのが心配』という方は、『酢』の酸味を活用し、味を補ってみましょう。

暑い時期には、酢のさっぱりした味付けが食欲を刺激するのも役立ちます。今回は酢を活用した減塩レシピをご紹介します。



鮭の南蛮漬け

1人分 エネルギー252kcal、食塩 0.7g

調理目安時間
45分

材料 (2人分)

生鮭 : 2切れ(200g)
玉ねぎ : 1/8個(35g)
ピーマン : 1/4個(10g)
パプリカ : 1/6個(20g)
片栗粉 : 大さじ1杯(9g)
こしょう : 少々

りんご酢 : 75ml
水 : 75ml
醤油 : 小さじ1杯(6g)
砂糖 : 小さじ2杯(6g)
七味唐辛子 : 少々

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカを千切りにする。
- ② 鍋に調味液の材料を合わせて①を加え、火にかける。一煮立ちしたら、火を消して冷まし、タッパーなどに移しておく。
- ③ 生鮭の皮と骨を除き、大きめの一口大に切って、全体にこしょうをふっておく。2~3分なじませたら、表面に薄く片栗粉をつける。
- ④ ③を160度に熱した油(分量外)で、中心に火が通るまで、2分程揚げる。②に漬けて、30分程味をなじませる。



＜アレンジ:手軽に野菜を増やす工夫＞

②の冷ました調味液に、一口大に切ったトマトやきゅうりを加えてみましょう。ピクルス風に仕上がります♪



人参とツナのサラダ

1人分 エネルギー63kcal、食塩 0.4g

調理目安時間
15分

材料 (2人分)

人参 : 小1本(90g)
ツナ : 1/2缶(30g)
塩 : 少々(0.5g)
りんご酢 : 大さじ1、1/2杯(23g)
ごま油 : 大さじ1/2杯(6g)
砂糖 : 小さじ1/2杯(1.5g)

作り方

- ① 人参を千切りし耐熱容器に入れる。塩を振って全体をよく混ぜ、10分程なじませる。
- ② ①にラップをかけて、レンジで30秒加熱する。一旦ラップを外し、全体を混ぜ、再びレンジで30秒加熱する。(注意:ラップを外す際に熱い蒸気が出ることがあります。)
- ③ ②に砂糖、酢、ごま油、ツナを加えてよく混ぜ、10分程なじませる。



＜アレンジ:人参とツナのサラダのサンドイッチ＞

サラダを市販のサラダチキン、レタスと一緒に食パンに挟むと手軽にサンドイッチを楽しむことができます。



◆減塩に役立つ味付けの工夫

今回ご紹介した酢のほかに、下記の食品も味を補うのに役立ちます。ぜひ試してみてください。

酸味をプラス : 柑橘類(レモン、ゆずなど)果汁を活用



香りをプラス : しそ、ねぎ、しょうが、にんにく、のりを活用



辛みをプラス : カレー粉、こしょう、唐辛子、からし、わさびを活用



コクをプラス : 砕いたくるみやピーナッツ、すりごまを活用



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

